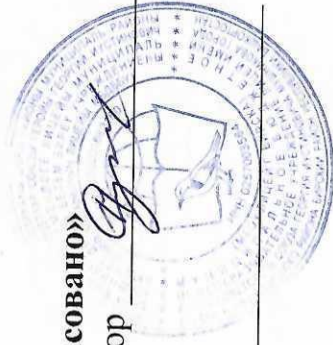


«Согласовано»

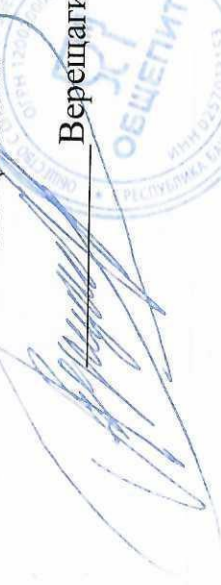
Директор



«Утверждаю»

Генеральный директор

ООО «ОБЩЕПИТ»


Верещагин А.А.



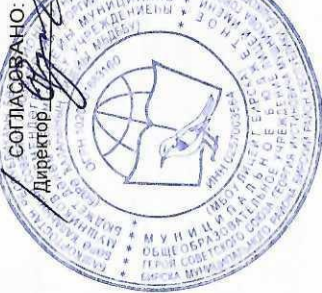
Примерное перспективное двухнедельное меню

Лагерь труда и отдыха

МБОУ СОШ



2026 год



Рацион: ЛТО 2026
Неделя: 1
День: понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Обед							
6	Салат из белокочанной капусты 60	60	1,3	2,7	6,2		54
67,02	Суп картофельный с бобовыми и грибами 300/20	320	9,3	6,15	59,99		253,5
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40	100	8,1	5,06	7		105,4
227	Макаронные изделия отварные 180/3	180	6,49	4,957	39,3		231,34
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6		89
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28		85,6
Итого за Обед			28,85	19,397	150,37		818,84
Итого за день			28,85	19,397	150,37		818,84
Рацион: ЛТО 2026			День: вторник				

Неделя: 1
День: вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Обед							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 60	60	0,8	4,7	3,7		60
64	Суп картофельный с папшой домашней 300	300	3,45	3,3	21,45		132
140	Плов из куриного филе 200	200	32,45	39,36	35,45		628,18
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1		25
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28		85,6
Итого за Обед			39,56	47,87	86,98		930,78
Итого за день			39,56	47,87	86,98		930,78
Рацион: ЛТО 2026			День: среда				

Неделя: 1
День: среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Обед							
14	Салат из свежих огурцов 60	60	0,5	2,7	1,8		33
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 300/6	305	2,1	6,15	14,1		118,5
101	Жаркое по-домашнему 200	200	20,17	24,62	65,1		650,22
316,01	Напиток с витаминами "Вита Лайт НК" 200	200			8,5		35
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28		85,6
Итого за Обед			25,53	33,95	106,78		922,32
Итого за день			25,53	33,95	106,78		922,32

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Лагерь труда и отдыха 2026

Рацион: ЛТО 2026

День: четверг

1

Неделя:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	7
Обед							
24	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	60	0,98	2,7	6,67	56	
58	Рассольник Ленинградский со сметаной 300/5	305	2,64	7,2	18,44	156	
104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	8,4	6,02	10,12	128,8	
183	Каша гречневая рассыпчатая 180/3	183	10,6	6,8	46,3	312	
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89	
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6	
Итого за Обед			26,28	23,25	119,41	827,4	

Итого за день

Рацион: ЛТО 2026

День: пятница

1

Неделя:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	7
Обед							
44	Винегрет Овощной 60	60	0,8	1,4	4,3	33	
69	Суп Крестьянский с крупой и сметаной 300/5	305	2,7	5,85	15,15	130,5	
82	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами 100	100	12,1	8	4,7	140	
146	Пюре картофельное 180/5	185	3,72	5,52	24,12	164,4	
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25	
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6	
Итого за Обед			22,18	21,28	74,65	578,5	

Итого за день

Рацион: ЛТО 2026

День: суббота

1

Неделя:

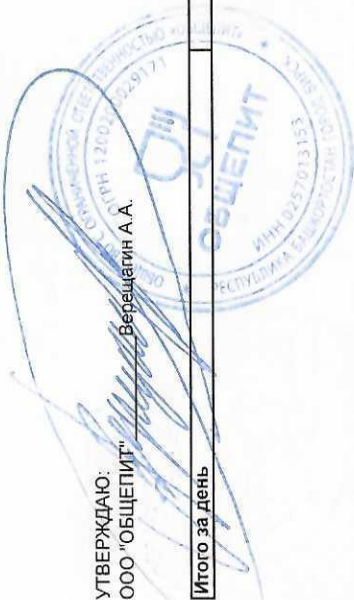
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	7
Обед							
13	Салат из свежих помидор 60	60	0,5	2,7	2,7	38	
67,02	Суп картофельный с бобовыми и гречками 300/20	320	9,3	6,15	59,99	253,5	
104	Голубцы ленивые "Богатырь" в томатном соусе 60/40	100	5,52	8,6	5,8	123,4	
227	Макаронные изделия отварные 180/3	183	6,6	5,04	39,96	235,2	
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89	
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6	
Итого за Обед			25,58	23,02	146,33	824,7	



МЕНЮ
Лагерь труда и отдыха 2026

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ" Верещатин А.А.

Итого за день	25.58	23.02	146.33	824.7
---------------	-------	-------	--------	-------





Рацион: ЛТО 2026

День: воскресенье

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	7
Обед							
14	Салат из свежих огурцов 60	60	0,5	2,7	1,8	33	33
57	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 300/5	305	2,1	6,74	10,2	114	114
1	Каша гречневая с куриным филе 200	200	24,28	6,31	107,6	530,5	530,5
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25	25
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6	85,6
Итого за Обед			29,74	16,26	145,98	788,1	788,1

Итого за день

788,1

Рацион: ЛТО 2026

День: понедельник

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	7
Обед							
1	Салат из свежих помидоров и огурцов 60	60	0,8	4,7	3,7	60	60
64	Суп картофельный с лапшой домашней 300	300	3,45	3,3	21,45	132	132
104	Котлеты из говядины в томатном соусе 60/40	100	8,4	6,02	10,12	128,8	128,8
187	Каша рисовая рассыпчатая 180/3	183	4,44	9,64	52,86	241,2	241,2
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89	89
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6	85,6
Итого за Обед			20,75	24,19	126,01	736,6	736,6

Итого за день

736,6

Рацион: ЛТО 2026

День: вторник

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая
			Б	Ж	У	6	
1	2	3	4	5	6	7	7
Обед							
24	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ 60	60	0,98	2,7	6,67	56	56
67,02	Суп картофельный с бобовыми и гречками 300/20	320	9,3	6,15	59,99	253,5	253,5
2	Гуляш из куриного филе 100	100	15,66	16,92	13,95	353,6	353,6
183	Каша гречневая рассыпчатая 180/3	183	10,6	6,8	46,3	312	312
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25	25
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6	85,6
Итого за Обед			39,4	33,08	153,29	1085,7	1085,7

Итого за день

1085,7

УТВЕРЖДАЮ: Верещагин А.А. МЕНЮ
Лагерь труда и отдыха 2026



Рацион: ЛТО 2026

День: среда
2

Неделя:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
14	Салат из свежих огурцов 60	60	0,5	2,7	1,8	33
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 300/5	305	2,1	6,15	14,1	118,5
140	Плов из куриного филе 200	200	32,45	39,36	35,45	628,18
316,01	Напиток с витаминами "Вита Лайт НК" 200	200		8,5		35
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			37,81	48,69	77,13	900,28

Итого за день

Рацион: ЛТО 2026

День: четверг
2

Неделя:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
44	Винегрет Овощной 60	60	0,8	1,4	4,3	33
58	Рассольник Ленинградский со сметаной 300/5	305	2,64	7,2	18,44	156
104	Биточки из мяса птицы в томатном соусе 60/40	100	8,1	5,06	7	105,4
146	Пюре картофельное 180/5	185	3,72	5,52	24,12	164,4
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			18,12	19,69	80,24	569,4

Итого за день

Рацион: ЛТО 2026

День: пятница
2

Неделя:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Обед						
13	Салат из свежих помидор 60	60	0,5	2,7	2,7	38
57	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 300/5	305	2,1	6,74	10,2	114
100	Гуляш из отварной говядины 100	100	14,2	15,6	30,8	312
227	Макаронные изделия отварные 180/3	183	6,6	5,04	39,96	235,2
298	Чай с сахаром 200	200	0,1	0,03	9,1	25
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6
Итого за Обед			26,26	30,59	110,04	809,8

Итого за день

Итого за день 26,26 30,59 110,04 809,8

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ" _____
Верещатин А.А.

МЕНЮ
Лагерь труда и отдыха 2026



Рацион: ЛТО 2026

День: суббота
2

Неделя:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			7
Обед									
6	Салат из белокочанной капусты 60	60	1,3	2,7	6,2	54			
69	Суп Крестьянский с крупой и сметаной 300/5	305	2,7	5,85	15,15	130,5			
101	Жаркое по-домашнему 200	200	20,17	24,62	65,1	650,22			
309	Компот из смеси сухофруктов 200	200	0,9	0,05	20,6	89			
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6			
Итого за Обед			27,83	33,7	124,33	1009,32			
Итого за день			27,83	33,7	124,33	1009,32			

Рацион: ЛТО 2026

День: воскресенье
2

Неделя:

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энерге- тическая
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			7
Обед									
14	Салат из свежих огурцов 60	60	0,5	2,7	1,8	33			
64	Суп картофельный с лапшой домашней 300	300	3,45	3,3	21,45	132			
104	Голубцы ленивые "Богатырь" в томатном соусе 60/40	100	5,52	8,6	5,8	123,4			
1,96	Каша пшеничная рассыпчатая 180/3	183	7,8	6,3	43,6	266			
310	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 200	200	0,2	0,1	17,2	69			
6	Хлеб ржано-пшеничный 40	40	2,76	0,48	17,28	85,6			
Итого за Обед			20,23	21,48	107,13	709			
Итого за день			20,23	21,48	107,13	709			

Итого за период

Итого за период

Итого за период

Итого за период

Составил

М.П.

Утвердил

УТВЕРЖДАЮ:
ООО "ОБЩЕПИТ"

Верещагин А.А.

МЕНЮ
Лагерь труда и отдыха 2026

